

ハーモニカ体験会

アートはるみハーモニカクラブ



3/28
(土)

13:30~
16:00

月島社会教育会館
5F
第2洋室

プログラム

- 13:30~14:00 ハーモニカを持って来られた方に吹き方などご指導します
- 14:00~14:10 音階練習
- 14:10~14:45 合奏練習 (童謡・唱歌・演歌など)
- 14:45~15:00 休憩
- 15:00~15:30 ミニ発表会
- 15:30~16:00 合奏練習

持ち物

(お持ちの方は)
復音ハーモニカC調

申込について

3/4から定員に達するまで先着受付
定員に達しない場合は当日受付可

申込・連絡先

大沼
☎ 03-3536-4166

対象 どなたでも

定員 5名

参加費 無料



ハーモニカを初歩から学びながら
いろいろな曲をみんなで合奏して
楽しんでいます。
関心のある方、お待ちしております。

ウクレレ体験会

マハロウクレレクラブ



3/29
(日)

13:00~
15:30

月島社会教育会館
5F
第1洋室

プログラム

- 13:00~14:00 公開練習 (ウクレレ・歌)
- 14:00~14:15 休憩・談話
- 14:15~15:00 公開練習 (ウクレレ・歌)
- 15:00~15:30 ミニ発表会
(ウクレレ・歌・フラダンス)

持ち物

(お持ちの方は) ウクレレ

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

野原
☎ 03-3534-5212

対象

どなたでも

定員

15名

参加費

無料

ウクレレ・歌(フラダンス希望者のみ)
月4~5回
13時より水曜日1時間半、日曜日2時間半(休憩含)
男・女10名

ダンス体験会

月島ヒットミックスダンスグループ



3/28
(土)

13:20~
16:40

アートはるみ
ギャラリーA

プログラム

- 13:20~14:00 K-POP (大人クラス)
- 14:00~14:40 U-JAM (大人クラス)
- 14:40~15:20 KIDS・NJ・J2 (3歳~新4年生)
- 15:30~16:00 ミニ発表会
- 16:00~16:40 JI・Teens (新5年生~中高生)

持ち物

汗ふきタオル・水分補給用飲料

申込について

3/4から定員に達するまで先着受付
定員に達しない場合は当日受付可

申込・連絡先

武田
☎ 070-6946-9177
✉ tukishimahmdg@gmail.com

対象

男女不問
大人、子ども (4歳~)

定員

10名

参加費

無料

幼児から大人まで、年齢・学年別に分かれて
毎週土曜日に英語を交えた練習で皆楽しく
踊っています。お気軽にお問い合わせ下さい。

水墨画体験会

水墨画
美月の会



3/24
(火)

14:00~
16:00

月島社会教育会館
5F
第2洋室

プログラム

- 14:00~16:00 作品制作
- ✿ 開始10分前にお集まりください。

持ち物

なし
✿ 墨を使うので汚れてもよい洋服で
お越してください。

申込について

3/4から定員に達するまで先着受付
定員に達しない場合は当日受付可

申込・連絡先

村松
☎ 090-4976-9774
✉ muramatutae0118@gmail.com

対象

大人

定員

4名

参加費

材料費 500円

初心者の方、高齢の方、長く続けている方、
様々な方が参加しています。
水墨画は筆と紙と墨さえあれば簡単に
はじめられます。“絵どころ”がなくても
大丈夫!! 楽しく描いていきましょう。

社交ダンス体験会

ステツプワン月島



3/28
(土)

13:15~
16:30

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 13:15~14:25 初めての方 初歩向けの社交ダンス練習
- 14:30~15:25 経験者の方 ラテンダンスの練習
- 15:30~16:30 // スタンダードの練習

対象

どなたでも

定員

20名

持ち物

動きやすい服装

参加費

無料

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

金丸
☎ 090-1852-9634
✉ benkanamaru@gmail.com



前半は、初めての方向けに会員がやさしく練習をいたしますので、気軽においで下さい。後半は10ダンスを踊ります。

シナリオ制作体験会

シナリオ・ライターズ



3/23
(月)

9:30~
11:30

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 9:30~11:30 体験会・ミニ発表会

持ち物

筆記用具

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

椎名
☎ 090-7729-4993
✉ sw.chuo2024@gmail.com

対象

どなたでも

定員

16名

参加費

無料



シナリオを書いてみたい、
観るのも読むのも好き、そんな仲間が
集まっています。
お気軽にお問合せください。

バンド体験会

リバーシテイダンスデーイズ



3/28
(土)

13:00~
17:00

アートはるみ
音楽室

プログラム

- 13:00~17:00 体験会・公開練習

持ち物 なし

申込について 事前申込不要・当日受付

連絡先 内藤
✉ RCD.TKY@gmail.com

対象 大人

定員 12名

参加費 無料



シニアのバンドです。
敬老館等で来場者参加の
歌声コンサートを定期的に行っています。

太極拳体験会

台湾太極拳静之拳社



3/25
(水)

10:00~
11:45

アートはるみ
ギャラリーA

プログラム

- 10:00~10:30 ストレッチ
- 10:30~10:45 練功18法
- 10:45~11:00 休憩
- 11:00~11:45 台湾鄭子37式太極拳練習

持ち物

飲み物、底の薄いシューズ

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

小田
✉ jindai.xiaofeng@gmail.com

対象

どなたでも

定員

部屋の定員まで何名でも

参加費

無料



おしゃべりしながら、ゆる〜く楽しく
太極拳を練習しています。
初心者大歓迎です。是非、ご体験下さい。

着付け体験会

きもの8ヶ月くらゐ



3/25
(水)

13:00~
16:45

月島社会教育会館
4F
第二和室

プログラム

- 13:00~13:30 きものの基礎知識・和装小物について
 - 13:30~14:30 ① 肌着~補整~襦袢~きものの着方
 - 14:30~15:30 ② 半幅帯結び
 - 15:30~16:45 ① ②くり返し練習・きもののたたみ方・質疑応答など
- ★ ① ② 進行状況にて休憩あり。

持ち物

足袋・肌着・タオル2枚・襦袢・きもの・伊達締め2本・腰紐4本・差し込み式衿芯・半幅帯・コーリンベルト

★ お忘れ物がないようお願いします。

申込について

3/18 申込締切・申込多数の場合は抽選

申込・連絡先

梅田 ☒ kimono.sakurakai@gmail.com

対象

大人・女性

定員

10名

参加費

無料



和服を着ることができれば、おしゃれも更に広がります。きものライフを愉しみましょう。
座学:きもの服飾全般と実技など学習しています。

ジャズバレエ体験会

月島ジャズバレエサークル



3/29
(日)

10:00~
11:15

アートはるみ
ギャラリーA

プログラム

- 10:00~11:00 ジャズバレエ体験練習 (6歳~大人)
- 11:00~11:15 ミニ発表会

持ち物

動きやすい服装、タオル、
水分補給用の飲み物

申込について

3/4から定員に達するまで先着受付
定員に達しない場合は当日受付可

申込・連絡先

武田
☎ [070-6946-9177](tel:070-6946-9177)
✉ jazzballet.tsukisima@gmail.com

対象

大人、子ども (6歳~)

定員

8名

参加費

無料



バレエの基礎を基に主に流行のJ-POPや
アニソンから好きな曲を選んでオリジナルの
振り付けで自由に楽しく踊ります。
お気軽にお問い合わせください。

吹矢体験会

中央区吹矢レクリエーションサークル



3/28
(土)

14:00~
16:30

月島社会教育会館
5F
第3洋室

プログラム

- 14:00~14:30 吹矢の健康作りの目的説明
- 14:30~14:50 吹矢道具・練習方法の説明
- 14:50~16:00 お試し公開練習(ご自由にご参加できます)
- 16:00~16:30 ご質問・ご意見

対象

大人

定員

10名



持ち物

水分補給の飲み物(お茶・お水)

参加費

100円(マウスピース代)

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

山中
☎ 03-6873-8845

吹矢は腹式呼吸と胸式呼吸を用いる有酸素運動です。20発吹くだけでウォーキング5キロ位のカロリー消費が得られます。女性も男性も年齢とわずお楽しみいただけます。

笑いヨガ体験会

月島笑いクラブ



3/27
(金)

9:50~
11:55

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 9:50~10:10 笑いヨガの説明
- 10:10~10:40 笑いの自己紹介
- 10:40~11:15 (立って)笑いの体操(笑いヨガ)
- 11:15~11:55 (座って)笑いの体操(笑いヨガ)

持ち物

動きやすい服装、水

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

中井
☎ 090-7112-9951
✉ mikannclub0102@docomo.ne.jp

対象

どなたでも
✳️ 子どもだけの参加は不可です

定員

部屋の定員まで何名でも

参加費

無料



笑い声とともに、身体を動かす有酸素運動です。
笑いの効果でストレス発散効果大で気分すっきり！
「笑って元気！」な団体です。

カントリーダンス 体験会

Country



3/23
(月)

18:30~
19:10

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 18:30~19:10
カントリーラインダンス体験会

持ち物

飲み物、動きやすい服装、
すべりやすい靴（スニーカー）

申込について

3/4から定員に達するまで先着受付
定員に達しない場合は当日受付可

申込・連絡先

中島
☎ 090-9144-0138
✉ hanadancejam@gmail.com

対象

どなたでも

定員

20名

参加費

無料



年齢に関係なく気軽に楽しめるダンスです!!
是非一度チャレンジしてみてください。

囲碁体験会

囲碁サークルいろは



3/26
(木)

13:00~
17:00

月島社会教育会館
5F
第1洋室

プログラム

- 13:00~17:00 囲碁体験会
直接、囲碁対局経験します！

持ち物

なし

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

伊藤
☎ 080-1305-5248

対象

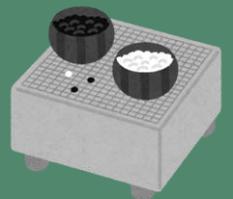
大人
✿ ウィークデーに出席出来る方

定員

4名

参加費

無料



囲碁が出来なくてもやってみたく
思っている方OK。
リーグ戦などをやっています。

クラシック音楽 体験会

クラシック音楽文化交流サークル

3/23
(月)

18:00~
20:00

アートはるみ
ギャラリーB

プログラム

- 18:00~19:00 公開発声練習
- 19:30~20:00 ミニ発表会
(サークルメンバーが歌います)

持ち物

なし

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

Primavera
☎ 080-8734-4815
✉ vetrovanata@gmail.com

対象

大人

定員

20名

参加費

無料

アカペラで様々な言語で歌います。
音楽監督はナタリア・ヴェトロワ。
パフォーマンスを楽しんで歌から
ポジティブな感情となるように!

ジャズダンス

体験会

リトルバード



3/24
(火)

18:00~
20:45

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 18:00~ 各自ストレッチ
- 19:00~ 全体準備体操
- 19:30~20:30 ダンス練習
- 20:30~20:45 ストレッチ

持ち物

ダンスシューズ
(なければ底が柔らかい靴)、
汗拭きタオル、飲み物

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

渡辺
☎ 03-3532-1039

対象

成人女性

定員

20名

参加費

無料



女性の為のダンスサークルです。
ダンスでいつまでも生き生きとあなたらしく！

体操体験会

ぼちぼちいーせ

3/23
(月)

13:00~
15:30

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 13:00~14:00 活動体験 ①
- 14:00~14:20 休憩
- 14:20~15:30 活動体験 ②

持ち物

飲み物・タオル

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

武藤
☎ 090-8516-5163
✉ mikiko610@i.softbank.jp

対象

大人

定員

7名

参加費

無料

「健幸華齢」を目指し、ぼちぼち運動を再開しようかと思われる方に最適、男性も是非！人生100年時代、筋力低下の防止を目指す団体です。

K-POPダンス

体験会

ほっぴー
らぶらぶ

3/27
(金)

19:15~
20:30

アートはるみ
ギャラリーA

プログラム

- 19:15~20:30 練習・体験会

持ち物

運動しやすい服装、
内ばき用のスニーカーなどの靴

申込について

3/4から定員に達するまで先着受付
定員に達しない場合は当日受付可

申込・連絡先

村松
✉ hotplaza2023@gmail.com

対象

どなたでも

定員

15名

参加費

無料

ストレッチをしっかりと後に、
曲での振り付けを練習します。



ピラティス体験会

ピラティスの会



3/24
(火)

10:30~
11:30

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 10:30~11:30 ピラティス

持ち物

飲み物、タオル

申込について

3/22 申込締切
申込多数の場合は抽選

申込・連絡先

井上
✉ pilates.2024.8@gmail.com

対象

16歳以上

定員

5名

参加費

無料



アットホームにいつも楽しい雰囲気
で開催しています。初心者の方も、
経験者の方もお気軽にご参加下さい♪

合唱体験会

女声合唱団つっじの会



3/24
(火)

14:00~
16:00

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 14:00~14:20 公開發声練習
- 14:20~15:20 ミニ発表会
- 15:30~16:00 一緒に歌いましょう

対象

どなたでも

定員

部屋の定員まで何名でも

持ち物

なし

参加費

無料

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

中山
☎ 090-5544-6541
✉ chie.nakayama.0703@docomo.ne.jp



合唱曲、ミサ曲、ポピュラーまで、
幅広く歌っています。

ダンス体験会

はいからまん



3/27
(金)

18:45~
20:50

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 18:45~19:45 ストレッチ
- 19:45~19:50 休憩
- 19:50~20:50 脳トレジャズダンス

持ち物

お水、バスタオル又はヨガマット
(床に寝るストレッチをするため)

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

吉澤
☎ 090-8558-2171

対象

大人の女性
(ストレッチは男性も可)

定員

20名

参加費

無料



やさし〜〜いけれどカッコ良さも入れた
脳トレジャズダンスです。ストレッチは
男性も大歓迎！ダンスは女性のみ。

手話ダンス体験会

手話ダンスはまなす



3/27
(金)

10:00~
12:00

月島社会教育会館
5F
第3洋室

プログラム

- 10:00~10:15 準備体操
- 10:15~10:45 手話の説明、ステップの説明(新しい曲)
- 10:45~11:00 休憩
- 11:00~11:30 練習
- 11:30~12:00 仕上げ

持ち物

動きやすい靴、タオル、水

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

池田
☎ 090-2310-6012
✉ int1214michiko@docomo.ne.jp

対象

どなたでも

定員

12名

参加費

無料



曲の歌詞を覚え、ステップを踏み手話を付けて踊るのは頭や身体を使うため認知症予防には最適です。是非ご参加ください。

ヨガ・マタニティヨガ 体験会

Yoga Hug Me



3/26
(木)

10:10~
11:55

月島社会教育会館
4F
第二和室

プログラム

- 10:10~10:30 トークタイム
- 10:30~11:45 ママヨガ・マタニティヨガ
- 11:45~11:55 片づけ

持ち物

動きやすい服、お水

申込について

3/4から定員に達するまで先着受付
定員に達しない場合は当日受付可

申込・連絡先

新島
☎ 090-5209-5023
✉ shanti.acco@gmail.com

対象

大人

定員

3名

参加費

無料

☎ 託児可能 (別途1,500円)

いろいろある産休、育休期を乗り越えていける
つながり、しなやかな身体や心を一緒に育てて
いるヨガサークルです。お気軽にご参加ください!

モダンバレエ体験会

モダンバレエサークルLuna



3/28
(土)

9:20~
11:00

アートはるみ
ギャラリーA

プログラム

- 9:20~10:20 モダンバレエ体験
- 10:30~11:00 ミニ発表

持ち物

水筒、タオル

申込について

3/4から定員に達するまで先着受付
定員に達しない場合は当日受付可

申込・連絡先

安田
✉ soomamia@gmail.com

対象

どなたでも

定員

10名

参加費

無料



幼児から大人まで、姉妹や親子が参加する
アットホームなサークルです。

ピアノミニ発表会

ピアノミニ発表会



3/29
(日)

14:00~
15:30

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 14:00~15:30 ミニ発表会
(現メンバーによる演奏会)

持ち物

なし

申込について

3/26 申込締切
申込多数の場合は抽選

申込・連絡先

小幡
✉ pianoissho@gmail.com

対象

親子 (4歳~9歳くらいまで)

定員

3組

参加費

無料



楽しい雰囲気の中、音楽の基礎を覚えるので、
一人ひとりに合わせて歌いながら
無理なく楽譜が読めるようになり、
ピアノが弾けるようになります♪

ウクレレ体験会

ウクレレKOA



3/25
(水)

10:00~
11:50

月島社会教育会館
5F
第1洋室

プログラム

- 10:00~11:50 練習体験・ミニ発表会
(途中休憩あり)

持ち物

(お持ちの方は) ウクレレ

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

山本
☎ 090-5551-4610

対象

どなたでも

定員

10名

参加費

無料

明るく楽しくを第一に女性中心に活動しています。

多言語交流

体験会

ヒップポファミリークラブ

3/26
(木)

19:30~
20:20

月島社会教育会館
4F
第二和室

プログラム

- 19:30~ 遊び
- 19:50~ いろいろなことばを聴いてみよう
- 20:00~ マイクタイム
- 20:15~20:20 活動紹介

持ち物

なし

申込について

3/4から定員に達するまで先着受付
定員に達しない場合は当日受付可

申込・連絡先

笹淵
✉ ftb0101@gmail.com

対象

どなたでも

定員

40名

参加費

無料



多言語を楽しみたい方、赤ちゃんから
どなたでもご参加ください。

リコーダー体験会

中央区リコーダーアンサンブルの会



3/27
(金)

14:00~
16:00

月島社会教育会館
5F
第1洋室

プログラム

- 14:00~14:30 音合わせ等
- 14:30~14:45 ミニ発表会(4~5曲)
- 14:45~15:00 休憩
- 15:00~16:00 公開練習

持ち物

(お持ちの方は) リコーダー

申込について

事前申込不要・当日受付

連絡先

福森
✉ sfukumori1980@gmail.com

対象

どなたでも

定員

5名

参加費

無料



自宅に眠っているリコーダーに再び命と息を吹き込んでみませんか? 新規購入も大歓迎!

リトミック体験会

ブロー&キッズリズムミックス

3/29
(日)

10:00~
10:45

月島社会教育会館
5F
講習室

プログラム

- 10:00-10:15 受付
- 10:15-10:45 活動体験・リトミック

持ち物

なし

申込について

3/4から定員に達するまで先着受付
定員に達しない場合は当日受付可

申込・連絡先

小串
✉ bandk.rhythmique@gmail.com

対象

乳幼児 6ヶ月~1歳

定員

5組ほど

参加費

無料



親子で音楽に合わせて、
手遊びや楽器遊びを楽しみましょう！